

3 Gesundheit in Bremen und Bremerhaven



MIT GESUNDHEITSEMINAREN FIT BLEIBEN

KOSTEN

Die Teilnahmegebühr für ein fünftägiges Bildungsurlaubsseminar beträgt in Bremen € 125,- (mit KammerCard € 115,-) in Bremerhaven € 116,- (mit KammerCard € 110,-) Einzelne Angebote haben andere Preise. Diese finden Sie direkt bei der Veranstaltung.

Gesund zu sein und zu bleiben liegt im Interesse eines jeden. Neben der beruflichen Qualifikation ist die Gesundheit und Leistungsfähigkeit der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter auch die zentrale Ressource jedes Unternehmens. Die Erhaltung der Gesundheit liegt dabei zum einen an einem gesunden Lebensstil, sie ist abhängig vom Arbeitsumfeld und von der Balance zwischen den Lebensbereichen. Körperliche und geistige Aktivität, Freude und Anerkennung bei der Arbeit, intakte Sozialbeziehungen und ein lebensphasengerechtes Umfeld tragen erheblich zu Gesundheit und Leistungsfähigkeit bei. Es liegt daher auch in der Verantwortung von Unternehmen, Gesundheit und Lebensfreude erhaltende Rahmenbedingungen für ihre Mitarbeiter/innen anzustreben. In den Kursen und Seminaren unseres Gesundheitsprogramms vermitteln wir Ihnen vielfältige Möglichkeiten, für ihre Gesundheit etwas zu tun.

PROGRAMMVERANTWORTUNG UND BERATUNG

BREMEN

Heidemarie Voß

Telefon: 0421-4499-738

h.voss@wisoak.de

BREMERHAVEN

Birgit Spindler

Telefon: 0471-595-22

b.spindler@wisoak.de

INFORMATION UND ANMELDUNG

BREMEN

Birgit Kracke

Telefon 0421-4499-933

b.kracke@wisoak.de

BREMERHAVEN

Elke Helsberg

Telefon 0471-595-39

e.helsberg@wisoak.de

VORBEMERKUNG

Nach Gründung der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP) durch mehrere Krankenkassenverbände hat die Mehrzahl der Krankenkassen die Prüfung der Präventionskurse nach ›Leitfaden Prävention des GKV-Spitzenverbandes zur Umsetzung von §20 SGBV‹ auf das Online-Prüfverfahren der ZPP übertragen, das keinerlei Ausnahmen mehr zulässt. Und danach werden 5-tägige Bildungsurlaube mit 30 U-Stunden nicht mehr gefördert, weil sie einen zu hohen Stundenumfang haben! Maximale Stundenzahl nach §20 SGBV wären 24 Stunden.

**VERANSTALTUNGEN IN BREMEN****NEUE ANGEBOTE****Yoga – Energie und Gelassenheit stärken**

Anspannen und Entspannen – ein wesentliches Prinzip im Yoga. Im richtigen Verhältnis eingesetzt, sorgt es effektiv für Stressabbau. Verschiedenste rückengerechte Dehnungsübungen fördern nicht nur die Beweglichkeit und die Energie, sie sorgen gleichermaßen auch für Kraftaufbau, insbesondere in der Rumpf- und Haltemuskulatur. Die bewusst eingesetzte Atmung erfordert Konzentration und fördert damit die Achtsamkeit, ein wichtiger Aspekt für mehr Gelassenheit. Auch das sehr ruhige Yin Yoga wird in dieser Woche als Methode der Regeneration eingesetzt.

**Bremen | Bildungsurlaub**

11.06.–15.06.2018 20090 Ihr Dozent:
26.11.–30.11.2018 20090 **Holger Böhm**
 Mo bis Fr: 8.30–13.30 Uhr

Faszientraining und Yoga

Moderne Faszienforschung hat interessante Erkenntnisse und Trainingsreize zu bieten. Geschmeidige und fließende Bewegungen erleben, die inneren ›Körperfedern‹ einsetzen lernen. Sich bis in tiefe Faszien-schichten hinein regenerieren, mit verschiedenen Faszienrollen und Yin Yogaübungen. Alle vier Bereiche des modernen Faszientrainings werden erfahrbar gemacht und trainiert. Eine bessere Aufrichtung wie auch dynamischeres und leichteres Gehen könnten dann am Ende der Woche als Ergebnisse wahrgenommen werden. Streckenweise wird es dabei auch richtig anstrengend, danach wiederum erholsam und ruhig.

**Bremen | Bildungsurlaub**

12.02.–16.02.2018 20120 Ihr Dozent:
10.09.–14.09.2018 20120 **Holger Böhm**
 Mo bis Fr: 8.30–13.30 Uhr

Gelassen und bewusst im Stress reagieren

durch ein Achtsamkeitstraining

Achtsamkeit hilft uns, Anspannungen, Belastungen, Überforderungen oder Stress zu erkennen, anstatt unseren Automatismen die Führung zu überlassen. Wie können sinnvolle Schritte hin zu mehr bewusster Selbstführung aussehen? Welches Handwerkszeug benötigen wir und wie können wir sie im Alltag umsetzen? Das Achtsamkeitstraining nach J. Kabat-Zinn bietet einen strukturierten Weg.

Das Körperbewusstsein wird durch Yoga, Body Scan und geführter Meditation geschult. Die Kombination dieser Methoden hilft uns zur Ruhe zu kommen.

**Bremen | Bildungsurlaub**

12.03.–16.03.2018 20050 Ihre Dozentin:
15.10.–19.10.2018 20050 **Marlis Behnen**
 Mo bis Fr: 8.30–13.30 Uhr

Ressourcen bergen, stärken und pflegen

Viele Menschen sind sich ihrer persönlichen Ressourcen und derer ihres Umfeldes nicht (mehr) bewusst. Mit erlebnisorientierten Methoden, auch aus dem Bereich der Systemischen Therapie und Beratung, erproben wir Problemlösungen und Konfliktklärungen. Das stärkt den Handlungsspielraum und die Selbstwirksamkeit. Auch Übungen zum Erleben positiver Emotionen und zur Zufriedenheit kommen zur Anwendung. Ebenso haben Entspannungs- und Genussübungen ihren Platz. Sie erhalten Impulse und Kenntnisse zur Umsetzung in Beruf und Alltag.

**Bremen | Bildungsurlaub**

11.06.–15.06.2018 20420 Ihre Dozentin:
29.10.–02.11.2018 20420 **Bärbel Lange**
 Mo bis Fr: 8.30–13.30 Uhr

Glaubenssätze und Antreiber

– mentale Sabotage aufspüren und umwandeln –

Glaubenssätze und Antreiber sind Gedanken und Überzeugungen, die meistens unbemerkt durch unseren Kopf strömen. Wir schenken ihnen ›Glauben‹, unabhängig davon, ob sie wahr sind oder nicht. Oftmals sabotieren sie uns. Sätze wie: ›Das kann ich nicht‹ oder ›Alles muss ich allein machen‹ schränken uns ein. Spüren Sie die selbstverhindernden Glaubenssätze auf und machen Sie erste Schritte hin zur positiven Umwandlung, um so Ihr persönliches Potential mehr und mehr zu nutzen. Auch positive und stärkende Glaubenssätze sollen identifiziert werden, denn sie tragen uns durchs Leben. Die Bereitschaft zum persönlichen Austausch und Übungen, wie beispielsweise geführte Meditationen, Meridian- und Klopftechnik, unterstützen den Prozess.

**Bremen | Bildungsurlaub**

14.05.–18.05.2018 20550 Ihre Dozentin:
17.09.–21.09.2018 20550 **Bärbel Lange**
 Mo bis Fr: 8.30–13.30 Uhr



GESUNDHEIT – GRUNDLAGEN

Salute! Gesundheit für Körper und Seele!

Veränderungen und gestiegene Anforderungen in der Arbeitswelt mit gestärkten Gesundheitsressourcen begegnen. Salute ist ein psychosoziales Gesundheitsprogramm, das zur Förderung Ihrer Resilienz und Regenerationsfähigkeit hilfreich ist. Körper, Geist und Seele werden gestärkt.

Schritt für Schritt lernen Sie, eine selbstfürsorgliche Grundhaltung einzunehmen und ein unterstützendes soziales Netzwerk aufzubauen und zu pflegen. Sie erkennen, wie Sie Ihre persönlichen Werte und Ziele verfolgen können. Entspannungsübungen für den Arbeitsplatz werden gelehrt.

Bremen | Bildungsurlaub
14.05.–18.05.2018 20190 Ihre Dozentin:
 Mo bis Fr: 8.30–13.30 Uhr **Ingrid Riefenstahl**

Wege zur Balance

Die Belastungen in Beruf und Alltag tragen zu einem erhöhten Stresspegel bei. So wird Life-Work-Balance immer wichtiger und damit der Wunsch nach einem Leben, dessen Aufgaben gelassen, ruhig und effektiv in Angriff genommen werden können. Dazu gehören Strategien der Selbstmotivation, zu lernen (wieder) mit Freude etwas zu tun und Prioritäten zu setzen, um durchzuatmen. Der Bildungsurlaub vermittelt Grundkenntnisse des Yoga und anderer Stressbewältigungsstrategien. Entspannende Körperübungen und Kurzvorträge helfen, dem Alltag wieder ruhiger entgegen zu sehen.

Bremen | Bildungsurlaub
22.01.–26.01.2018 20270 Ihre Dozentin:
03.09.–07.09.2018 20270 **Carola Schneider**
10.12.–14.12.2018 20271
 Mo bis Fr: 8.30–13.30 Uhr

Entspannter Kiefer – Entspannter Körper!

Loslassen lernen!

›Ich beiße mich da durch‹, ›Ich sehe Vieles zu verbissen‹, Ich kaue nachts alle Probleme des Tages noch mal durch". Kennen Sie solche Sätze? Krankmachender Stress greift unseren Körper auf allen Ebenen an. Kau- Nacken- und Schultermuskeln bezeichnet man als ›Stressmuskeln‹. Lernen Sie LOSZULASSEN! Mit Methoden zur Stressbewältigung und progressiver Muskelentspannung.

→ **Kleingruppenseminar:** max. 12 Teilnehmer

Bremen | Bildungsurlaub
12.02.–16.02.2018 20280 Ihre Dozentin:
10.09.–14.09.2018 20280 **Dr. Jutta Ehlers**
05.11.–09.11.2018 20281
 Mo bis Fr: 8.30–13.30 Uhr

Stärkung der Resilienz im beruflichen Alltag und im Privatleben

Wie kann es uns gelingen, in Zeiten ständiger Veränderung und wachsender Arbeitsverdichtung im Beruf gesund und zufrieden zu bleiben, statt getrieben zu reagieren? Der Begriff der Resilienz bezeichnet Strategien, die uns helfen können, belastende Lebensumstände zu bewältigen und aus Krisen gestärkt hervorzugehen. Sieben Schlüsselfaktoren sind entscheidend für Ihre geistig-seelische Widerstandsfähigkeit. Nicht jedem sind alle Faktoren in die Wiege gelegt, aber jeder kann sie lernen! Im Bildungsurlaub können Sie sich mit den sogenannten Resilienzfaktoren vertraut machen und bewusst werden, wie diese Schlüsselfaktoren in Ihrem Alltag wirksam sind und ihren Einfluss auf Ihr Leben stärken. Außerdem werden diverse Methoden von Körper- und diverse Entspannungsübungen angewandt.

Bremen | Bildungsurlaub
19.02.–23.02.2018 20460 Ihre Dozentin:
23.04.–27.04.2018 20461 **Regina Aljes**
20.08.–24.08.2018 20460
19.11.–23.11.2018 20461
 Mo bis Fr: 8.30–13.30 Uhr

Resilienz – die innere Stärke wecken

Resilienz ist die innere Stärke, mit der schwierige Lebenssituationen wie Veränderungen, Wandel und Krisen gemeistert werden können. Welche Fähigkeit verbirgt sich dahinter, sich nicht unterkriegen zu lassen? Die Entwicklung von Resilienz befähigt Menschen auf neue Anforderungen und Gegebenheiten flexibel zu reagieren und eine Sinnhaftigkeit auch in äußerst schwierigen Situationen zu finden.

In diesem Bildungsurlaub erfahren Sie eine Reflexion und Stärkung Ihrer eigenen Ressourcen. Sie lernen, wie die eigene Resilienz gestärkt und weiterentwickelt werden kann durch Achtsamkeits- und Entspannungsübungen, Progressive Muskelentspannung, Atemübungen, Konzentrations- und Meditationsübungen.

Bremen | Bildungsurlaub
05.02.–09.02.2018 20350 Ihre Dozentin:
13.08.–17.08.2018 20350 **Gerda Adam**
 Mo bis Fr: 8.30–13.30 Uhr



STRESSBEWÄLTIGUNG

Aktiv sein – Bewegt sein – Entspannt sein

Allgemeine Fitness ist eine wichtige Voraussetzung auch für geistige Beweglichkeit. Leben und Arbeitsorganisation sind heutzutage in den überwiegenden Fällen mit wenig Bewegung – dafür aber mit hoher geistiger Anspannung verknüpft. Ein körperliches aktives Gegengewicht ist damit immer wichtiger geworden. Dieses Seminar informiert über die wichtigsten Zusammenhänge von geistiger und körperlicher Fitness. Zusätzlich erfahren Sie im Seminar abwechslungsreiches Ausdauertraining + Funktionelle Gymnastik zur Gesunderhaltung der Wirbelsäule durch ein gezieltes Muskelaufbautraining sowie Wahrnehmungübungen zur Verbesserung der Haltung + Entspannungstechniken, die auch im Lebens- und Berufsalltag einsetzbar sind.



Bremen | Bildungsurlaub

09.04.–13.04.2018 20010 Ihre Dozentin:
03.09.–07.09.2018 20010 **Susanne Bergmann**
03.12.–07.12.2018 20011
 Mo bis Fr: 8.30–13.30 Uhr

Auftanken bevor der Akku leer ist

Progressive Muskelentspannung

Stress bestimmt unser Leben – ohne zu ahnen, wie sehr damit das Lebensgefühl in unserer Leistungsgesellschaft charakterisiert wird. Mit Progressiver Muskelentspannung nach Jacobsen, Achtsamkeitsübungen und Atemschulung sowie Übungen aus Yoga, Tai Chi u. a. anerkannte Methoden zur Stressbewältigung können Sie einen nachhaltigen Umgang mit den eigenen Ressourcen erarbeiten, um so den Stressoren im Alltag besser standhalten zu können.



Bremen | Bildungsurlaub

04.06.–10.06.2018 20020 Ihre Dozentin:
15.10.–19.10.2018 20020 **Gerda Adam**
 Mo bis Fr: 8.30–13.30 Uhr

Stress positiv meistern

In diesem Seminar lernen Sie Wege kennen, wie Sie mit Stress umgehen können. Sie haben die Möglichkeit die eigenen Stressoren herauszufinden und wahrzunehmen, wie sich Stress in Ihrem Körper auswirkt. Um den Stress aktiv abzubauen, stellen wir Ihnen eine Kombination aus Bewegungs-, Entspannungs- und Atemübungen vor mit den Methoden: Autogenes Training, Yoga und QiGong sowie Energiepunkten aus der Traditionellen Chinesischen Medizin.



Bremen | Bildungsurlaub

05.03.–09.03.2018 20030 Ihre Dozentin:
19.11.–23.11.2018 20030 **Ulrike Böderker-Baumgardt**
 Mo bis Fr: 8.30–13.30 Uhr

Wege zur Gelassenheit

Je größer die Anforderungen, Reize, Unsicherheiten oder Möglichkeiten des Lebens sind, umso wichtiger wird das Erfahren von Gelassenheit, Ruhe und Vertrauen sowie die Konzentration auf das Wesentliche. Dies gilt für den beruflichen Alltag in besonderem Maße. Dieses Seminar lädt mit dem Erlernen von heilsamen und energievollen Übungen des QiGong zu ›Meditation in Bewegung‹ ein und gibt einen Einblick in die stille Sitz-Meditation. Eingeladen sind Neuinteressierte und bereits Meditierende, um sich durch verschiedene Ansätze von Meditation, im Wechsel von Stille und Austausch, zu erfahren und Eigenes zu vertiefen, um so entspannter und gekräftigter in den Alltag zurückzukehren.



Bremen | Bildungsurlaub

28.05.–01.06.2018 20040 Ihre Dozentin:
26.11.–30.11.2018 20040 **Elisa-Margret Adam**
 Mo bis Fr: 8.30–13.30 Uhr

Gesundheit in Beruf und Alltag durch Yoga und Ernährung

Einfache Yogaübungen helfen uns von der Anspannung zur Entspannung zu kommen und führen in Verbindung mit dem Atem zu einem gelassenen Umgang mit Stress. Achtsamkeits- und Meditationsübungen führen zu der eigenen Kraftquelle und steigern das allgemeine Wohlbefinden. Außerdem erhalten Sie fundierte Informationen über gesunde Ernährung, die Sie ebenso wie die Yoga-Übungen im Alltag anwenden können.



Bremen | Bildungsurlaub

22.01.–26.01.2018 20060 Ihre Dozentin:
16.04.–20.04.2018 20061 **Regina Ufer-Lang**
27.08.–31.08.2018 20060
05.11.–09.11.2018 20061
 Mo bis Fr: 8.30–13.30 Uhr

Gesundheitsförderung durch Tiefenentspannung mit QiGong

Arbeitsbelastung, Stress, tägliche Hektik braucht einen Ausgleich und auch das Wissen, wie man zu einem Ausgleich kommt. Eine Kombination aus Atem-, Bewegungs- und Meditationsübungen fördert die körperlich-seelischen Kräfte und das Wohlbefinden. Neben dem Erlernen von langsamen und fließenden Bewegungen aus dem QiGong werden Sie verschiedene Weisen der Tiefenentspannung kennen lernen.



Bremen | Bildungsurlaub

05.02.–09.02.2018 20080 Ihre Dozentin:
10.09.–14.09.2018 20080 **Elisa-Margret Adam**
 Mo bis Fr: 8.30–13.30 Uhr

Stress lass nach im Arbeitsalltag

Den Herausforderungen im Beruf und Alltag mit innerer Ausgeglichenheit begegnen. Mit einer Mischung aus Theorie und Praxis werden Möglichkeiten zur Veränderung des Umgangs mit Stress-Situationen erprobt. Die Methodik umfasst Selbstreflexion zur Entwicklung alternativer Handlungsweisen sowie Übungen und Elemente aus QiGong und TaijiQuan zur Wahrnehmung, Achtsamkeit und körperlicher Entspannung.

Bremen | Bildungsurlaub
26.02.–02.03.2018 20070 Ihre Dozentin:
 Mo bis Fr: 8.30–13.30 Uhr **Ingrid Riefenstahl**

Yoga

Yoga ist eine Möglichkeit, den Folgen von Stress und Anspannung wirksam zu begegnen. Durch Dehnungs- und Bewegungsübungen wird die Fähigkeit, natürlich und tief zu atmen und gründlich zu entspannen, gefördert. Konzentrationsfähigkeit und körperliche Beweglichkeit werden verbessert. Yoga hat sich als anerkannte Methode für den Erhalt und die Gewinnung von Gesundheit etabliert.

Teilnahmegebühr: € 96,- KammerCard € 88,-
 Ab August: € 99,- KammerCard € 93,-

Bremen | Abendkurs
16.01.–17.04.2018 20100 Ihre Dozentin:
04.09.–04.12.2018 20100 **Haide Petri**
 Di 18.30–20.00 Uhr

Gesundheit in Beruf und Alltag durch Yoga

Yoga sowie andere Methoden der Entspannung wirken vorbeugend und helfen in Verbindung mit dem Atem bei einem gelassenen Umgang mit Stress. Es werden Elemente aus dem Yoga mit dem Ziel diese auf den Alltag zu übertragen, vorgestellt. Die jeweiligen berufsspezifischen Belastungssituationen werden beleuchtet und jeweils mit alltagsnahen Übungen zu einem Konzept verarbeitet, das dem gelassenen Umgang mit Stress und einer gesunden Lebensweise dient.

Bremen | Bildungsurlaub
10.12.–14.12.2018 20110 Ihre Dozentin:
 Mo bis Fr: 8.30–13.30 Uhr **Susanne Bruhn**

Entspannung und Bewegung zur Stressbewältigung durch Yoga

Als klassische ganzheitliche Methode der Gesundheitsvorsorge bietet Yoga gute Möglichkeiten zur Stressbewältigung. In diesem Bildungsurlaub wird nicht nur umfassendes Wissen über Yoga vermittelt, es werden die Themenbereiche Stress und Stressbewältigung bearbeitet, insbesondere im Hinblick auf berufsspezifische Belastungssituationen. Die praktischen Körperübungen umfassen Atem-, Entspannungs- und Rückenstärkungsübungen.

Bremen | Bildungsurlaub
24.09.–28.09.2018 20130 Ihre Dozentin:
 Mo bis Fr: 8.30–13.30 Uhr **Sigrid Roswitha Seidel**

Wieder mit Gelassenheit in den Arbeitsalltag!

Leistungsdruck, Zeitnot, ständig wachsende Anforderungen in Beruf und Privatleben bestimmen unseren Alltag. Stress ist allgegenwärtig und kann der Gesundheit schaden, denn unter Stress herrscht im Körper Daueralarm, bis hin zur Entwicklung von Burnout Symptomen. In dieser Woche wird das eigene Stressmuster erkannt, Einstellungen und Denkweisen reflektiert und die Selbstwahrnehmung für sich wieder sensibilisiert und integriert. Außerdem erhalten Sie wichtige Informationen zum Thema Burnout und deren Bewältigungsstrategien. Eine umfangreiche ›Werkzeugkiste‹ mit praktischen Übungen aus Entspannung, Fitness und Gesundheitsthemen steht Ihnen dazu zur Verfügung. Sie verbessern und steigern dadurch Ihre Ausgeglichenheit, Ihre Leistungsfähigkeit und Ihre Lebensfreude!

Bremen | Bildungsurlaub
05.03.–09.03.2018 20140 Ihre Dozentin:
25.06.–29.06.2018 20141 **Regina Aljes**
10.12.–14.12.2018 20140
 Mo bis Fr: 8.30–13.30 Uhr

Gesundheitsprävention und Stressbalance

Wie bleibe ich gesund? Wie werde ich gesund?

In diesem Bildungsurlaub wird der Schwerpunkt auf die Ressourcen des Menschen für die Gesundheit bzw. Gesunderhaltung gelegt. Die Teilnehmenden setzen sich sowohl mit vorbeugenden als auch mit Maßnahmen und Aktivitäten zur Stärkung ihrer Gesundheitsressourcen auseinander. Dabei spielt auch die Stressbalance eine Rolle. Häufig werden erste psychische und körperliche Signale nicht wahrgenommen und können zu chronischen Stresserkrankungen führen. Bewusster Umgang mit sich selbst im Berufsalltag ist der erste Schritt zu mehr Entspannung und Stressprävention. In diesem Bildungsurlaub werden die Teilnehmenden unterstützt ein gesunderhaltendes Stressmanagement zu führen.

Bremen | Bildungsurlaub
29.10.–02.11.2018 20240 Ihre Dozentin:
 Mo bis Fr: 8.30–13.30 Uhr **Angela Reif-Matzat**

Selbstverteidigung gegen Stress mit Tai Chi und Qigong

Wer den Gedanken der Selbstverteidigung ernst nimmt, stößt irgendwann auf die Tatsache, dass die massivste Bedrohung vom täglichen Stress ausgeht, der Gesundheit und Leben wirklich angreift. Der Stress besetzt das psychosomatische System durch Verspannungen, deformiert die Haltung und schließlich den Körper. Die alten chinesischen Trainingsmethoden Tai Chi und Qigong beachten diese Tatsachen schon lange in besonderem Maße. In diesem Seminar werden Tai Chi als intelligente Kampfkunst und Qigong als Training der Lebensenergie erarbeitet, die die notwendige Balance täglich bewusst wiederherstellen.

Bremen | Bildungsurlaub
12.02.–16.02.2018 20411 Ihr Dozent:
25.06.–29.06.2018 20412 **Axel Döring**
12.11.–16.11.2018 20410
 Mo bis Fr: 8.30–13.30 Uhr



RÜCKENTRAINING

Körperlich und geistig beweglich im Arbeitsalltag durch die Alexandertechnik

Die Alexander-Technik ist eine einfache und wirkungsvolle Methode, um die Haltung und die Ausgewogenheit des Körpers zu verbessern. Jeder Mensch bildet körperliche und emotionale Gewohnheiten aus, die meist auf der unbewussten Ebene bleiben. Die Alexander-Technik hilft, Verhaltensgewohnheiten wahrzunehmen und sie zu verändern, wenn sie uns beeinträchtigen. Bewegungen werden harmonischer, Muskelverspannungen reduzieren sich und alltägliche Aufgaben können müheloser bewältigt werden.

Bremen | Bildungsurlaub

16.04.–20.04.2018 20150 Ihre Dozentin:
17.09.–21.09.2018 20150 **Mirjam Dirks**
 Mo bis Fr: 8.30–13.30 Uhr

Fit am Arbeitsplatz durch einen starken und beweglichen Rücken

Ein starker Rücken ist die Basis für Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit. Die Fähigkeit zur Entspannung ist dafür eine wichtige Voraussetzung.

In diesem Seminar geht es darum die Ursachen von Rückenproblemen zu verstehen und geeignete Maßnahmen und Verhaltensalternativen kennen zu lernen. Bereits entstandene Fehlhaltungen werden durch die Verbesserung der Körperwahrnehmung sowie gezieltes Kräftigen, Dehnen und Entspannen der Muskulatur abgebaut. Die Wirbelsäule wird durch ein praktisches Training aus funktioneller Gymnastik, Pilates und Entspannungstechniken gestützt und entlastet.

Bremen | Bildungsurlaub

26.02.–02.03.2018 20210 Ihre Dozentin:
24.09.–28.09.2018 20210 **Anette Kölling**
17.12.–21.09.2018 20211
 Mo bis Fr: 8.30–13.30 Uhr

Gesundheit und Fitness am Arbeitsplatz

Wie lässt sich Gesundheit und Fitness erreichen? Was bedeutet das für mich? Ein gezieltes Training, mit dem die Wirbelsäule und die tiefe Bauchmuskulatur gekräftigt und das Herz-Kreislauf-System aktiviert werden, bildet die Basis. Entspannungsübungen, Wahrnehmungsübungen und Elemente aus der Körperarbeit bereichern das Training und helfen unsere Gesundheitsressourcen und allgemeines Wohlbefinden zu stärken und zu stabilisieren. Nach dem angemessenen Bewegungs- und Entspannungsteil werden auch Methoden zur Stressbewältigung erörtert.

Bremen | Bildungsurlaub

04.06.–08.06.2018 20230 Ihre Dozentin:
22.10.–26.10.2018 20230 **Marion Lange**
 Mo bis Fr: 8.30–13.30 Uhr

Vor der eigenen Tür ankommen

Unsere Gesellschaft erwartet in hohem Maße und zu jeder Zeit unbedingten Einsatz. Beruf, Familie, Freizeit – die Ansprüche sind immens, der Druck ist nicht immer kontrollierbar. Wir bewegen uns häufig im Grenzbereich und riskieren dabei die innere Ausgewogenheit. Wir geraten aus dem Gleichgewicht und verlieren das Gefühl für unseren Körper. In diesem Bildungsurlaub können Sie verschiedene Wege kennenlernen, wieder mit sich in Kontakt zu treten. Sie lernen verschiedene Bewegungstechniken und Entspannungsmethoden kennen, so dass die Kräftigung des Skelettsystems einhergeht mit Beweglichkeit, Entspannung und Wohlbefinden.

Bremen | Bildungsurlaub

03.12.–07.12.2018 20490 Ihre Dozentin:
 Mo bis Fr: 8.30–13.30 Uhr **Marion Lange**

Fit für den Berufsalltag durch Feldenkrais

Die Feldenkrais Methode ist ein ganzheitlicher körperorientierter Lernprozess. Veränderungen individueller Haltungen werden damit behutsam in Bewegung gebracht. Sie setzt auf der körperlichen Ebene an, wirkt jedoch auf die Einheit von Körper, Geist und Seele. Durch angenehme, leichte Bewegungen ausgewählter Feldenkrais-Lektionen wird das Zusammenspiel der Bewegungen und Haltung von Wirbelsäule, Becken, Schultern und Kopf mit Leichtigkeit entdeckt. Der Rücken wird als ein lebendiger Bereich des ganzen Menschen erfahren. Falsche Haltungen können gelöst und neue Möglichkeiten spielerisch erprobt werden.

Bremen | Bildungsurlaub

12.03.–16.03.2018 20250 Ihre Dozentin:
17.12.–21.12.2018 20250 **Florencia**
 Mo bis Fr: 9.00–14.00 Uhr **Albertoni-Wolff**

Gesundheitskompetenz stärken mit Eutonie

Was bedeutet es für Sie, gesund zu sein? Denn darauf kommt es an! Die Methode Eutonie bietet vielfältige neue Erfahrungen mit dem eigenen Körper zu machen, ihn zu spüren und sich darin wohl zu fühlen. Im Mittelpunkt steht Ihr eigenes Befinden und das, was Ihnen gut tut. Hier finden Sie Entlastung für Rücken, Schultern, Gelenke und Füße und eine gute Balance von Anspannung und Entspannung, von Ruhe und Bewegung, so dass Sie mit neuer Kraft in den Alltag zurückkehren.

Bremen | Bildungsurlaub
19.02.–23.02.2018 20400 Ihre Dozentin:
22.10.–26.10.2018 20400 **Martina Krefß**
 Mo bis Fr: 8.30–13.30 Uhr

Achtsamkeit in Bewegung

Achtsamkeit bedeutet ohne zu urteilen im gegenwärtigen Moment anzukommen. In der buddhistischen Meditationspraxis hat die Achtsamkeitsmeditationen seit Jahrtausenden ihren Platz. Für uns in dieser modernen, oft gehetzten Zeit, kann die Achtsamkeitspraxis helfen einen Weg aus dem Stresskreislauf zu finden und eigene Schritte zu mehr Lebensqualität zu gehen.

Der Focus auf den Körper hilft hierbei mit unseren Grenzen und Möglichkeiten ehrlich und ökonomisch umzugehen. In diesem Bildungsurlaub werden Übungen und Meditationen aus der Achtsamkeitspraxis mit einem aktiven Körpertraining verbunden, das die Körperwahrnehmung schult, den Körper kräftigt, beweglicher und flexibler macht. Hinzu kommt eine tiefe Entspannungsphase, die Körper und Geist zur Ruhe kommen und tief regenerieren lässt.

Bremen | Bildungsurlaub
18.06.–22.06.2018 20300 Ihre Dozentin:
 Mo bis Fr: 8.30–13.30 Uhr **Anette Kölling**

Rückenstärkung mit Pilates und Entspannung

Pilates ist ein ruhiges, intensives Ganzkörpertraining, das sich neben den positiven Aspekten für den Körper (Rückenstärkung, Schulter/Nackenentspannung, Gelenkentlastung, Vertiefung des Atems) in besonderer Weise als sehr stressabbauend erwiesen hat. Neben dem Pilates-Training sind Gespräche, Informationen sowie viele praktische Übungen zum Thema Stressbewältigung im Alltag geplant. Mit einer Entspannungseinheit schließt jeder Tag ab.

Bremen | Abendkurs
08.01.–12.04.2018 20362 Ihre Dozentin:
12.11.–16.11.2018 20363 **Claudia Goering**
 Mo bis Fr: 9.00–14.00 Uhr



SEHTRAINING

Die Sehkraft entfalten mit ganzheitlichem Sehtraining

Unseren Augen wird heutzutage ziemlich viel zugemutet. Verschiedene Einflüsse, wie trockene und staubige Luft, Computerarbeit und künstliches Licht, belasten unsere Augen. Bewegungsmangel und Stress beeinträchtigen unser visuelles System zusätzlich. Die unangenehmen Folgen sind Symptome wie Augenbrennen, trockene, müde Augen, schwankende Sehkraft, Lichtempfindlichkeit, Nackenverspannung u. v. m.

Gezielte Übungen, Aktivierung und Entspannung fördern einen besseren Gebrauch dieses wichtigen Sinnesorgans. Tipps zu einer nicht nur für die Augen gesunden Ernährung und das Erlernen augenfreundlicher Sehgewohnheiten runden diesen einwöchigen Bildungsurlaub ab.

Bremen | Bildungsurlaub
08.01.–12.01.2018 20500 Ihre Dozentin:
20.08.–24.08.2018 20500 **Dagmar Wanschura**
29.10.–02.11.2018 20501
 Mo bis Fr: 8.30–13.30 Uhr

Bremen | Tageskurs
10.02.2018 20510 Ihre Dozentin:
 Samstag: 9.30–17.00 Uhr **Beate Hampe**
 Teilnahmegebühr:
 € 30,- KammerCard € 35,-



Glück ist planbar

In dieser Woche wollen wir gemeinsam die Kraft der Gedanken erforschen. – Gedanken sind wie Luft – die Luft wird zum Wind und macht die Schiffe segeln –. Zum Jahreswechsel ist es besonders schön, sich für Beruf und Alltag ein oder auch zwei Ziele für das kommende Jahr zu setzen. Sie lernen durch die Kraft der Gedanken, Energien zu bewegen, die die Hindernisse dahin aus dem Weg räumen. Machen Sie sich auf zu einer Reise mit spannenden Erkundungen und Entspannungsübungen und kommen Sie gut gestärkt mit positivem Gepäck in Ihr neues Jahr.



Bremerhaven | Bildungsurlaub

15.01.–19.01.2018 22401 Ihre Dozentin:
26.11.–30.11.2018 22402 **Jutta Schulz**
 Mo–Fr 8.30–13.30 Uhr

Präsenz zeigen – in Raum, Haltung, Gestus und Stimme

Trainingsprogramme professioneller Theaterarbeit

Ganz gleich ob beruflich oder privat – die Methoden der Schauspielausbildung gelten mittlerweile in vielen gesellschaftlichen Bereichen als sehr gefragtes Handwerk. Wer ›gut ankommen‹ will, braucht nicht nur ein stimmiges Konzept, sondern vor allem aufmerksame und geschärfte Sinne für sich selbst und sein Gegenüber.

Offen und wach zu reagieren ebenso auf Verführungen wie auf Angriffe, sich dabei individuell präsentieren und mit den Zufällen der Ereignisse spielen zu können – das sind die entscheidenden Qualifikationen für eine lebendige Kommunikation und Auftrittskompetenz.

Dementsprechend stehen im Mittelpunkt dieses Praxis-Seminars: Ein Atem-, Stimm- und Körpertraining, die Wahrnehmung und Eroberung des Raumes, Sensibilisierungs- und Improvisationstechniken sowie die Erprobung des Einzel- und Gruppenauftritts. Ergänzend dazu: Theorie zu den Themen Rhetorik, Körpersprache, öffentlicher Auftritt, Kreativ- und Merktechniken



Bremerhaven | Bildungsurlaub

28.05.–01.06.2018 22681 Ihre Dozentin:
03.09.–07.09.2018 22682 **Inken Böhack**
 Mo–Fr 8.30–13.30 Uhr

Wieder in Balance

Sind wir in Balance, können wir unseren Alltag gut meistern, dann stehen wir mit beiden Beinen fest im Leben und kein Wind stößt uns so leicht um. Sie entscheiden, wo es lang geht. Als ganzheitliche Kinesiologin und Entspannungstrainerin begleite ich Sie in dieser Woche mit einem abwechslungsreichen Programm, damit Sie Ihre Balance und Stärke finden. Damit Sie dem aufkommenden Sturm des Alltags sicher standhalten können.



Bremerhaven | Bildungsurlaub

19.02.–23.02.2018 22391 Ihre Dozentin:
10.09.–14.09.2018 22392 **Jutta Schulz**
 Mo–Fr 8.30–13.30 Uhr

Ganzheitliches Gedächtnistraining

Gehirnzellen lieben es, gebraucht zu werden. Urlaub ist für unser Gehirn Gift; was nicht benutzt wird, verkümmert sowohl geistig als auch körperlich.

Ganzheitliches Gedächtnistraining spricht mit seinen abwechslungsreichen Übungen die vielseitigen Fähigkeiten unserer zwei Gehirnhälften gezielt an. Mit dem Einsatz spezieller Übungen werden beide Gehirnhälften gleichzeitig aktiviert und koordiniert, sodass sie als eine Einheit funktionieren. Regelmäßiges Training ergibt ein tolles Team dieser beiden Hirnhälften. Dies hat zur Folge, dass die Leistung unseres Gehirns effizienter wird. In entspannter Umgebung werden spielerisch und humorvoll Körper, Geist und Seele mit allen Sinnen aktiviert. Übungen in der Gruppe fördern die Konzentration, Wortfindung, Merkfähigkeit sowie die Beweglichkeit im Denken.



Bremerhaven | Bildungsurlaub

02.07.–06.07.2018 22661 Ihre Dozentin:
10.12.–14.12.2018 22662 **Silke Dölvers-Thal**
 Mo–Fr 8.30–13.30 Uhr

Probleme im Mietrecht?

Wir helfen Ihnen mit kompetenter Beratung



Rechtsberatung: Mo.15.00-18.00 Uhr, Di. u. Do. 13.30-16.00 Uhr

Wir beraten unsere Mitglieder
 Fritz-Reuter-Str. 7, 27576 Bremerhaven
 Tel.: 0471/9549999 Fax: 0471/9549940
www.mieterverein-bremerhaven.de



SEHTRAINING

Ganzheitliche Augenschule – Die Sehkraft schützen und stärken

Die Augen sind unsere wichtigsten Sinnesorgane. Durch die Nutzung moderner Medien nimmt die einseitige Belastung der Augen zu. Auch immer mehr junge Menschen leiden unter Sehproblemen. Dazu zählen trockene, rote und brennende Augen, allgemeine Sehstörungen, Verspannungen und Kopfschmerzen und oft daraus resultierende Sehschwächen wie Kurz- und Weitsichtigkeit.

Der ganzheitliche Ansatz des Sehtrainings zielt auf die Vorbeugung als auch auf die Behandlung von Fehlsichtigkeit mit Körper- und Augenübungen ab, welche die Selbstheilungskräfte der Augen wieder aktivieren, eine Verschlechterung der Sehkraft aufhalten und die vorhandene Sehfähigkeit kräftigen. Das Trainingsprogramm kann in Verbindung mit ›augengerechtem‹ Verhalten im Alltag Sehkraftschwächen sowie chronische, degenerative Augenkrankungen positiv beeinflussen.

	Bremerhaven Bildungsurlaub		
	29.01.–02.02.2018	22451	Ihre Dozentin:
	27.08.–31.08.2018	22452	Anna Marton-Sachs
	Mo–Fr 8.30–13.30 Uhr		



STRESSBEWÄLTIGUNG

Gesundheit in Beruf und Alltag durch Yoga

Yoga sowie Entspannungsverfahren wirken vorbeugend und helfen in Verbindung mit dem Atem bei einem gelassenen Umgang mit Stress. Es werden Elemente aus dem Yoga mit dem Ziel diese auf den Alltag zu übertragen, vorgestellt. Die jeweiligen berufsspezifischen Belastungssituationen werden beleuchtet und jeweils mit alltagsnahen Übungen zu einem Konzept verarbeitet, das dem gelassenen Umgang mit Stress und einer gesunden Lebensweise dient.

Ihr Nutzen: Sie erlernen Entspannungstechniken, die Sie in den Alltag überführen können.

→ Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen ein Handtuch, eine Wolldecke und warme Socken mit.

	Bremerhaven Bildungsurlaub		
	08.01.–12.01.2018	22031	03.12.–07.12.2018 22037
	05.02.–09.02.2018	22032	07.01.–11.01.2019 22038
	05.03.–09.03.2018	22033	18.02.–22.02.2019 22039
	09.04.–13.04.2018	22034	Mo–Fr 8.30–13.30 Uhr
	08.10.–12.10.2018	22035	
	05.11.–09.11.2018	22036	Ihre Dozentin:
	Mo–Fr 8.30–13.30 Uhr Waltraude Griebhammer		

Gelassen und sicher im Stress

Das Arbeitsleben ist häufig von Leistungsdruck und Stress geprägt. In der Freizeit fällt das Abschalten schwer. Häufig geht die Fähigkeit zur Regeneration und Erholung verloren. Das Leben wird bestimmt von dem Gefühl, keine Zeit mehr zu haben und überfordert zu sein. Ein Burnout oder andere stressbedingte Krankheiten drohen.

Ihr Nutzen: Sie können Strategien zur Gedankenstrukturierung, Problembewältigung, zur Regeneration und Entspannung unterscheiden.

→ Bitte bringen Sie eine Wolldecke und Socken mit.

	Bremerhaven Bildungsurlaub		
	11.06.–15.06.2018	22011	Ihr Dozent:
	17.12.–21.12.2018	22012	Heiko Berger
	Mo–Fr 8.30–13.30 Uhr		

Salutogenese – Gesunderhaltung am Arbeitsplatz

Wo Anspannung ist, sollte auch die Entspannung für ein körperliches wie seelisches Gleichgewicht sorgen. Doch was passiert, wenn auf der Waagschale Belastungen wie Konflikte, Unzufriedenheit, Arbeitsüberlastung und Kränkungen überwiegen? Dann kann als Folge ein Burnout drohen. Zur Vorbeugung lernen Sie in diesem Seminar die erste Warnzeichen frühzeitig zu erkennen, die Fäden selbst in die Hand zu nehmen, um sich Ressourcen zu verschaffen und damit allen Schwierigkeiten des Alltags zu trotzen.

Ihr Nutzen: Durch gezielte praktische Übungen im mentalen und emotionalen Bereich lernen Sie, sich selbst zu helfen. Der Prozess der Veränderungsarbeit wird durch Entspannungstechniken wie z. B. der ›Progressiven Muskelentspannung‹ und Fantasiereisen unterstützt.

	Bremerhaven Bildungsurlaub		
	18.06.–22.06.2018	22041	Ihre Dozentin:
	Mo–Fr 8.30–13.30 Uhr Hildegard Schäl		

Ein besseres Gleichgewicht durch Yoga und Ayurveda

Wir erlernen Techniken/Übungen aus dem Yoga, um uns körperlich und geistig zu stärken. So führen Asanas (Körperübungen), Pranayama (Atemübungen) und Entspannungsübungen (progressive Muskelentspannung, Tiefenentspannung, Yoga-Nidra), Meditation zu einem besseren Wohlbefinden. Große Aufmerksamkeit soll der Achtsamkeit für den eigenen Körper gewidmet werden, d. h. Grenzen erkennen und achten. Außerdem gibt es Informationen über eine ayurvedische Lebensweise, einschließlich ayurvedischer Ernährung. Neben den allgemeinen Ernährungsregeln aus dem Ayurveda, gibt es auch Empfehlungen für die einzelnen Elemente, die bei jedem in unterschiedlichen Anteilen vorhanden sind. Eine ayurvedische Selbstmassage rundet das Programm ab.

→ Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen ein Handtuch, eine Wolldecke und warme Socken mit.

	Bremerhaven Bildungsurlaub		
	12.03.–16.03.2018	22071	Ihre Dozentin:
	29.10.–02.11.2018	22072	Margrit Inschläger
	Mo–Fr 8.30–13.30 Uhr		

Stress lass nach

Stress = Druck = unter Spannung

Was ist und macht eigentlich Stress? Oft wird er von Menschen hingenommen, ohne dass sie bemerken und wahrnehmen, in welchen Strukturen sie festgefahren denken, handeln und einfach festgefahren sind. Genau dort liegt die verkannte Gefahr, die dauerhaft Schaden anrichten kann. Um dem vorzubeugen gibt es Methoden, dem Stress einen Schlusstrich zu setzen.
→ Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen ein Handtuch, eine Wolldecke und warme Socken mit.

Bremerhaven Bildungsurlaub		
26.02.–02.03.2018	22201	Ihre Dozentin:
15.10.–19.10.2018	22202	Sonja Struppe
Mo–Fr 8.30–13.30 Uhr		



RÜCKENTRAINING

Nacken- und Rückenprobleme im Berufsalltag?

In diesem Bildungsurlaub lernen Sie die Ursachen für schmerzhafte Nacken- und Rückenprobleme kennen und Methoden, wie Sie Fehlhaltungen, Fehlstellungen und Fehlbelastungen wirkungsvoll vermeiden können. Im beruflichen Alltag entlasten Sie damit Ihren Nacken und Rücken, um effektiv Fehlbelastungen vorzubeugen.

Ihr Nutzen: Sie lernen Techniken kennen, um künftigen Nacken- und Rückenproblemen gezielt vorbeugen zu können.
→ Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen ein Handtuch, eine Wolldecke und warme Socken mit.

Bremerhaven Bildungsurlaub		
12.02.–16.02.2018	22301	Ihr Dozent:
24.09.–28.09.2018	22302	Heiko Berger
11.02.–15.02.2019	22303	
Mo–Fr 8.30–13.30 Uhr		

Auf Dauer gesund im Beruf – Rücken und Nacken – Entspannung – Ernährung

Rücken-, Nacken- und Kopfschmerzen nach anstrengenden und stressreichen Arbeitstagen sind keine Seltenheit im Berufsalltag. Auch während der Erholungsphasen gelingt es meist nicht, zur Ruhe zu kommen und für neue Herausforderungen Kraft zu tanken. Stress, belastende Körperhaltungen, verspannte Muskulatur und problematische Ernährung können ursächlich sein.

Ihr Nutzen: Sie lernen ein Repertoire an wirkungsvollen Übungen kennen, die Verspannungen und Blockaden im Nacken- und Rückenbereich lösen helfen und Fehlhaltungen nachhaltig abbauen. Sie wissen am Ende des Kurses, wie Sie sich ausgewogen ernähren können.
→ Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen ein Handtuch, eine Wolldecke und warme Socken mit.

Bremerhaven Bildungsurlaub		
23.04.–27.04.2018	22311	Ihr Dozent:
19.11.–23.11.2018	22312	Heiko Berger
Mo–Fr 8.30–13.30 Uhr		

Rückenstärkung mit Pilates und Entspannung für Beruf und Alltag

In diesem Bildungsurlaub lernen Sie verschiedene Entspannungstechniken sowie das Körpertraining nach Pilates zur gezielten Kräftigung Ihrer Rückenmuskulatur kennen.

Ihr Nutzen: Mit Hilfe praktischer Übungen zum Thema ›Stressbewältigung in Beruf und Alltag‹ erlernen Sie alternative Strategien im Umgang mit Stress.
→ Bitte mitbringen: Schreibutensilien, bequeme und warme Kleidung, warme, rutschfeste Socken, eine Decke, ein Kopfkissen und ein Handtuch

Bremerhaven Bildungsurlaub		
14.05.–18.05.2018	22321	Ihre Dozentin:
22.10.–26.10.2018	22322	Claudia Goering
13.08.–17.08.2018	22323	
Mo–Fr 8.30–13.30 Uhr		

Work-Life-Fitness – Erfolgreich + gesund im Berufsleben

Sie arbeiten gerne und erfolgreich? Ihr privates Umfeld muss dafür Verständnis haben? Um Ihre Gesundheit kümmern Sie sich kaum, nur gelegentlich, indem Sie spazieren gehen und einen Salat zum Mittagessen zu sich nehmen... Natürlich können Sie so weiter machen, es geht ja noch gut ... Sie können sich aber auch etwas Zeit für dieses Seminar nehmen und sich mit professioneller Unterstützung Gedanken über Ihre beruflichen, privaten und gesundheitlichen Prioritäten und deren Gewichtung machen.

Ihr Nutzen: Sie fangen mit Ihrer Gesundheit an, um dauerhaft leistungsfähig zu bleiben und erfolgreicher zu werden. Sie lernen Strategien für eine ausgeglichene Work-Life-Balance kennen, um Ihre Leistungsfähigkeit dauerhaft zu erhalten und zu steigern.
→ Bitte bringen Sie eine Wolldecke, warme Socken und ein kleines Kissen mit.

Bremerhaven Bildungsurlaub		
22.01.–26.01.2018	22601	Ihr Dozent:
20.08.–24.08.2018	22602	Heiko Berger
Mo–Fr 8.30–13.30 Uhr		

Fünf Tage für die Gesundheit

Gesundheit ist ein weites Thema – lassen Sie sich ein auf verschiedenen Aspekte von Bewegung, Entspannung und Wahrnehmung!

Vier unterschiedliche Dozentinnen bereiten Ihnen eine überraschende Woche mit folgenden Themen (jeweils einen Tag):

- Shiatsu
- Bewegung + Entspannung
- Sehtraining
- Kommunikation und Gesundheit
- Ernährung

Bremerhaven Bildungsurlaub		
16.04.–20.04.2018	22651	Dozententeam
12.11.–16.11.2018	22652	
Mo–Fr 8.30–13.30 Uhr		



**GESUNDHEITSWOCHENENDEN UND
BILDUNGSURLAUB IN BAD ZWISCHENNAH**

**Zur Ruhe kommen durch
Achtsamkeit mit Yoga**

Das Yoga-Wochenende bietet Ihnen die Möglichkeit, die Achtsamkeit auf sich und Ihren Körper zu richten. Mit ausgesuchten Yoga-Übungen zur Dehnung spüren Sie Ihren Körper und Ihren Atem, Verspannungen werden abgebaut. Mit Entspannungsübungen können Sie aus der Getriebenheit des Alltags aussteigen und den Augenblick genießen.

→ **Kleingruppenseminar** maximal 14 Teilnehmer
Teilnahmegebühr: € 153,- KammerCard € 143,-

Bremen | Wochenendseminar
07.04.-08.04.2018 21050 Ihre Dozentin:
01.12.-02.12.2018 21050 **Anja Guddack**
 Sa, 10.30 Uhr bis So, 13.00 Uhr



Arbeitskammer
Bremen

Capitol
Hafenstraße 156
Bremerhaven

Fr, 09. Februar **Django Asül**

›Letzte
Patrone‹



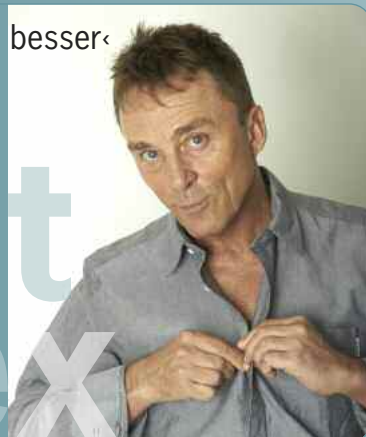
Letzte
Patrone



Fr, 09. März
Carmela De Feo
›Meine besten
Knaller‹

Mi, 25. April

Mark Britton
›Mit Sex geht's besser‹



Mit
Sex

Kartenvorverkauf ab 29. November 2017
Barkhausenstraße 16 | Tel 0471-9223515
27568 Bremerhaven